

LIIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

Opettaja(t): Anni Rinta-Keturi & Monika Vuoltee

PVM 9.10.2024

KLO 14:45–16

RYHMÄ Lukio

Aihe: Mielen hyvinvointi ja vuorovaikutus tanssien sekä tunnin lopetus

Päätavoitteet:

- Liikunnan tietojen ja taitojen (LT) oppimisen tavoite: Oppilas osallistuu toimintaan parhaansa yrittäen.
- Työskentelytaitojen (TT) oppimisen tavoite: Oppilas tukee omalla toiminnallaan tunnin fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallista ilmapiiriä.

Turvallisuusohjeet: Tavarat salin reunoille, ohjaajan vastuulla on ohjata ilman törmäyksiä.

Tarvittavat välineet (ml. lukumäärät): -

TAVOITTEET Konkretisoi tehtävien päättavoitteet selkeästi huomioiden kohderyhmä.	TEHTÄVÄT Tehtävien tulee edistää tunnin tavoitteita	TYÖTAVAT JA ORGANISOINTI Kirjaa myös opetustyyli (Mosstonin & Ashworthin mukaan).	SOVELTAMINEN JA ERiyTTÄMINEN Kirjaa, miten esim. helpotat, vaikeutat ja havainnollistat.	HAVAINNOINTI JA PALAUTE Kirjaa myös harjoiteltavan asian ydinkohdat.	AIKA Kirjaa arvioitu kesto.
Oppilas osaa havainnoida oman kehonsa asentoa suhteessa toisen oppilaan asentoon ja kehoon. Oppilas osaa kunnioittaa koskemattomuuden sääntöä.	Palapelitehtävä. Musiikki: Pure Day Academy - Peaceful Mind	Tehtäväopetus. Jaetaan oppilaat puoliksi ykkösiin ja kakkosiin. Ykkösten tehtävänä on ottaa jokin vapaavalintainen asento, jossa hän pysyy paikallaan. Kakkosten tehtävänä on mennä ykkösen luokse ja mukautua hänen asentoonsa jollain muulla asennolla vähän niin kuin palapelin palana. Kun kakkonen on ottanut	Havainnollistetaan oppilaille tehtävän etenemistä näyttämällä, miten toisen asentoon voi mukautua. Jokainen saa itse päättää, millaiseen asentoon hän haluaa mennä. Kaikki suorittavat tehtävää siis omalla tasollaan ja kaikki vaihtoehdot ovat oikein.	Oppilaat vaihtelevat paikkaansa ja muodostavat palapelejä eri ihmisten kanssa. Kukaan ei koske asennossaan toiseen, fyysinen koskemattomuus säilyy.	7 min

		asennon, saa ykkönen lähteä mukautumaan jonkin toisen oppilaan asentoon. Asennoissa ei saa kuitenkaan koskea toiseen ja asennon on oltava sellainen, jossa oppilas pystyy pysymään paikallaan.			
Oppilas osaa liikkua ohjaavan oppilaan mukana. (ohjattava) Oppilas osaa tuottaa erilaisia liikkeitä ja ohjata toista turvallisesti. (ohjaaja)	Kätten tanssi - harjoitus. Musiikki: Hans Zimmer – Cornfield Chase ja Hans Zimmer – Final Ascent	Tehtäväopetus. Jaetaan oppilaat ja opiskelijat pareihin vaatteiden värin perusteella. Parit saavat itse päättää, kumpi toimii ensin ohjaajana ja kumpi ohjattavana. Ohjattava laittaa käskystä silmät kiinni ja ohjaajan on tarkoitus lähteä kuljettamaan häntä ympäri salia liikkuen eri suuntiin. Ohjaaminen tapahtuu kämmenet vastakkain käden painolla ohjaten. Kun kahden ohjaajan katse osuu yhteen, tulee heidän vaihtaa ohjattavia oppilaita keskenään. Paria vaihtaessa ohjaajan on selkeästi otettava kätet pois ohjattavan käsistä.	Näytetään esimerkkiä ohjeita annettaessa, otetaan ryhmäläinen avuksi näyttämisessä. Ohjaajan pitää sovittaa liike ohjattavan mukaan, liikkeen tulee olla rauhallista ja laajaa.	Onnistuuko liikkeen ohjaaminen niin, että ohjattava pysyy mukana ja liike on turvallista? Onnistuuko ohjattava seuraamaan liikettä ja pysymään mukana? Vaihtavatko kaikki ohjaajat ohjattavia?	8 min

		Ohjattavaa on vaihdettava vähintään kerran. Ohjattavan tehtävänä on seurata liikettä ja lopuksi arvata, mihin hänet on kuljetettu. Liikkuminen tapahtuu yhden kappaleen verran ja tämän jälkeen rooleja vaihdetaan. Kiitetään lopuksi oppilaita tunnista ja kysytään palautetta tunnin kulusta.			
Oppilas osaa rauhoittua tunnin lopuksi ja antaa myös muille mahdollisuuden hiljaiseen rauhoittumiseen.	Loppurentoutus ja tunnin lopetus. Musiikki: Pure Day Academy - Peaceful Mind	Ohjataan oppilaat rentoutumaan päivän päätteeksi ja päästämään irti päivän ajatuksista. Oppilaat ohjataan ottamaan mukava asento lattialla ja laittamaan silmät kiinni. Ohjataan oppilaat ottamaan hetken itselleen ja antamaan myös muille mahdollisuus rentoutua.	Himmennetään salin valoja ja pyydetään oppilaita ottamaan omaa tilaa.	Onnistuvatko oppilaat rauhoittumaan ja olemaan hiljaisesti?	7 min